

1 月 分 学 校 給 食 献 立 表

福岡県立川崎特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料と体内での働き			エネルギー (キロカロリー)
			血や肉の基になる (赤色)	熱や力の基になる (黄色)	からだの調子を整える (緑色)	
9	月	せいじん ひ 成人の日				
10	火	がつき しぎょうしき 3学期始業式				
11	水	おやこどんぶり 親子丼 きりぼしだいこん 切干大根のナムル すまし汁 みかん 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とりにく たまご 鶏肉 卵 ツナ とろろ昆布	こめ さとう あぶら 米 砂糖 油	ねぎ にんじん あか ねぎ 人参 赤ピーマン チンゲン菜 たまご きりぼしだいこん 玉ねぎ もやし 切干大根 みかん	523 644
12	木	コッペパン マーガリン かぼちゃの天ぷら ブロッコリーとコーンのサラダ ミートボールのシチュー 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール	コッペパン マーガリン 砂糖 油 ごま じゃがいも	たまご ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーン しょうが にんにく マッシュルーム	580 703
13	金	ぶりの混ぜごはん ちやわんむ くるまめ にっ 茶碗蒸し 黒豆の煮付け こうはく ぞうにふうしる ぎゅうにゅう 紅白なます 雑煮風汁 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり かまぼこ たまご かまぼこ 卵 とりにく くるまめ 鶏肉 黒豆	こめ さとう ごま 米 砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん ほうれん草 人参 かつお菜 椎茸 だいこん はくさい あお 大根 白菜 青じそ	589 744
16	月	むぎ 麦ごはん さばのごまみそ煮 マカロニサラダ すまし汁 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 さば切り身 ハム みそ	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	ねぎ たまご レモン きゅうり えのきたけ ねぎ 玉ねぎ レモン 胡瓜 コーン	593 730
17	火	チキンライス ミニオムレツ ブロッコリーとりんごのごま和え コーンスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 オムレツ 生クリーム しろ 白いんげん豆	こめ あぶら 米 油 ごま バター	にんじん たまご 人参 玉ねぎ りんご グリンピース コーン ブロッコリー	565 698
18	水	むぎ 麦ごはん ホキのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト だいこん しろ 大根とわかめの汁 プリン 牛乳	ぎゅうにゅう き 牛乳 ホキ切り身 ベーコン 油揚げ わかめ プリン	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 バター マヨネーズ じゃがいも	にんじん 人参 ピーマン マッシュルーム たまご 玉ねぎ ねぎ にんにく セロリー だいこん 大根	588 720
19	木	クリームスパゲッティ のりとレタスのサラダ むぎ 麦入りコンソメスープ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 えび ツナ のり	スパゲッティ こむぎこ 小麦粉 むぎ 麦 バター 油	にんじん たまご 人参 ねぎ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム レタス キャベツ	586 696
20	金	むぎ 麦ごはん ささみのレモン煮 春雨の中華サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ とり たまご 鶏ささみ 卵	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 はるさめ 春雨 じゃがいも	ねぎ にんじん ねぎ 人参 レモン 胡瓜	586 709
23	月	むぎ 麦ごはん のり佃煮 八女茶ムース けんさんやさい たまご や 県産野菜の卵焼き じゃがいものたらこ和え きのことかぶのスープ 牛乳	ぎゅうにゅう たまご あぶらあ 牛乳 卵 油揚げ のり佃煮 めんたいこ やめちや 八女茶ムース	こめ むぎ 米 麦 じゃがいも バター	かぶ えのきたけ エリンギ	564 691
24	火	えびピラフ ヒレカツ ポテトサラダ もやしのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ぎゅうにゅう えび ハム 牛乳 えび ハム ヒレカツ みそ わかめ ヨーグルト	こめ あぶら 米 油 マヨネーズ じゃがいも バター	にんじん あか 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ たまご 玉ねぎ コーン きゅうり もやし エリンギ	631 755
25	水	むぎ 麦ごはん 鮭の塩焼き たくあん漬け ちくわ 竹輪のマヨネーズ和え あぶらあ とうふ 油揚げ 豆腐 けんちん汁 みかん 牛乳	ぎゅうにゅう さけき み 牛乳 鮭切り身 あぶらあ とうふ 油揚げ 豆腐	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 マヨネーズ ごま	にんじん ねぎ きゅうり 人参 ねぎ 胡瓜 キャベツ ごぼう みかん たくあん漬け	565 679
26	木	ミルク渦巻きパン 野菜サラダ ケバブ・チェタ (棒状ハンバーグ) ボブ・チョルバ (豆のスープ) 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅう ぶた 牛乳 牛・豚ミンチ たまご しろ まめ 卵 白いんげん豆 ヨーグルト	ミルク渦巻きパン パン粉 油	にんじん たまご あか 人参 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン トマト ピクルス キャベツ きゅうり 胡瓜	572 690
27	金	むぎ 麦ごはん がめ煮 小松菜とハムのマリネ はんぺん汁 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ハム はんぺん わかめ	こめ むぎ さとう あぶら 米 麦 砂糖 油 こんにやく 里いも	にんじん ねぎ いんげん こまつな 人参 ねぎ いんげん 小松菜 ごぼう 椎茸 れんこん 玉ねぎ みつ葉	563 708

30	げつ 月	むぎ 麦ごはん 厚揚げと豚肉の炒め煮 ツナとさくらえびの青菜炒め 汁ビーフン 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 厚揚げ ツナ 豚肉 さくらえび	こめ 米 小麦 ビーフン 油	にんじん 人参 チンゲン菜 小松菜 ねぎ たけのこ 椎茸 しめじ キャベツ	571 720
31	か 火	カレーライス 海藻サラダ オニオンスープ 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 海藻ミックス	こめ 米 小麦 油 砂糖 カレールウ バター	にんじん 人参 にんにく しょうが レモン 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ	604 763

えいようか 栄養価は上段が小学部、下段が中学部です